Panqus de Jenjibre y Naranja

Makes: 12 porciones

Ingredients

2 cups Mezcla de Pan de Jenjibre
1 cup cereal de fibra o multigrano
1 huevo – ligeramente batido
1/2 cup leche baja en grasa
1/4 cup concentrado de jugo de naranja
1/4 cup melaza
1/4 cup aceite vegetal
1 teaspoon monda de naranja rayada
1/4 cup pasitas (opcional)

Directions

1. Caliente el horno a 350ºF.
2. Combine la Mezcla de Pan de Jenjibre y el cereal de fibra o multigrano en un tazón.
3. Bata el huevo ligeramente en otro tazón.
4. Agregue el huevo y los otros ingredientes a la mezcla de jenjibre y cereal.
5. Mezcle sólo hasta combinar los ingredientes. Deje reposar 15 minutos.
6. Llene 12 moldes para panqué (previamente engrasados o con papel encerado) a 2/3 de su capacidad.
7. Hornee durante 15-20 minutos o hasta que estén bien cocidos en el centro.

Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	**180**	
Total Fat	5 g	8%
Protein	3 g	
Carbohydrates	32 g	11%
Dietary Fiber	0.5 g	3%
Saturated Fat	0.5 g	3%
Sodium	140 mg	6%